

Menú Escolar LF

Abril 2025

Ausolan.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|--|---|---|
|  | 1 P. 15 HC. 106 Lip. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 688 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta | 2 P. 24 HC. 76 Lip. 13 Col. 20 IPL. 10 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 526 Puré de la huerta Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo | 3 P. 28 HC. 103 Lip. 27 Col. 18 IPL. 12 F. 8 Sal. 1 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Merluza en salsa americana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Carne/Lácteo | 4 P. 26 HC. 131 Lip. 27 Col. 25 IPL. 15 F. 14 Sal. 1 Kcal. 760 Garbanzos con calabaza Tortilla de patata con lechuga Yogur de sabores Verduras/Patatas/Pescado/Fruta |
| | 7 P. 12 HC. 91 Lip. 23 Col. 22 IPL. 10 F. 10 Sal. 1 Kcal. 629 Crema de calabacín Salchichas frescas en salsa con pimientos Yogur de sabores por la noche: Verduras/Pasta/Legumbres/Fruta | 8 P. 23 HC. 125 Lip. 17 Col. 22 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 655 Alubias pintas con verduras Albóndigas de merluza en salsa marinera Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Carne/Lácteo | 9 P. 20 HC. 90 Lip. 25 Col. 23 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 600 Menestra de verduras Tortilla de patata con salsa de tomate Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo | 10 P. 33 HC. 109 Lip. 24 Col. 20 IPL. 14 F. 11 Sal. 1 Kcal. 717 Lentejas con puerros San Marino con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta |
| 14 VACACIONES  | 15 VACACIONES | 16 VACACIONES | 17 FESTIVO | 18 FESTIVO  |
| 21 VACACIONES | 22 VACACIONES | 23 FESTIVO | 24 P. 25 HC. 136 Lip. 25 Col. 22 IPL. 18 F. 15 Sal. 1 Kcal. 776 Garbanzos estofados Albóndigas mixtas a la campesina Fruta en almíbar Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo | 25 P. 32 HC. 131 Lip. 26 Col. 22 IPL. 11 F. 4 Sal. 1 Kcal. 784 Arroz con verduras Estofado de cerdo con patatas dado Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta |
| 28 P. 26 HC. 83 Lip. 24 Col. 24 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 671 Menestra de verduras Filete ruso con champiñones Yogur de sabores y por la noche: Verduras/Pasta/Huevo/Fruta | 29 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 12 F. 14 Sal. 1 Kcal. 657 Lentejas estofadas Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo | 30 P. 30 HC. 120 Lip. 23 Col. 18 IPL. 13 F. 6 Sal. 0,5 Kcal. 666 Arroz blanco con tomate Abadejo a la romana con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo |   | |


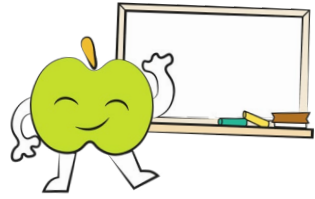





En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. **Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059.** Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.
 E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas

Menú Escolar LF

Mayo
2025

Ausolan.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  | 1 FESTIVO | 2 VACACIONES |
| 5 P. 25 HC. 91 Lip. 17 Col. 20 IPL. 11 F. 14 Sal. 1 Kcal. 637 Puré de la huerta Filete de cerdo en salsa de verduras Fruta del tiempo | 6 P. 32 HC. 113 Lip. 25 Col. 20 IPL. 15 F. 12 Sal. 1 Kcal. 687 Alubias blancas con calabaza Merluza en salsa verde Yogur natural | 7 P. 23 HC. 120 Lip. 29 Col. 23 IPL. 12 F. 10 Sal. 0,5 Kcal. 667 Macarrones con tomate y calabacín Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo | 8 P. 37 HC. 98 Lip. 19 Col. 22 IPL. 11 F. 8 Sal. 1 Kcal. 636 Judías verdes salteadas Pechuga de pavo al ajillo con champiñones Yogur de sabores | 9 P. 27 HC. 76 Lip. 19 Col. 19 IPL. 8 F. 6 Sal. 0,5 Kcal. 587 Sopa de fideos Pollo asado al limón Fruta del tiempo |
|  por la noche: Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo | Verduras/Pasta/Huevo/Fruta | Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo | Verduras/Arroz/Pescado/Fruta | Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo |
| 12 P. 9 HC. 86 Lip. 20 Col. 20 IPL. 13 F. 12 Sal. 1 Kcal. 551 Crema de zanahorias Salchichas frescas en salsa con pimientos Fruta del tiempo | 13 P. 37 HC. 111 Lip. 31 Col. 20 IPL. 15 F. 11 Sal. 1 Kcal. 693 Lentejas con zanahoria Abadejo rebozado con lechuga Yogur natural | 14 P. 86 HC. 87 Lip. 20 Col. 12 IPL. 12 F. 10 Sal. 1 Kcal. 725 Ensalada campera Ragout de pavo con verduras Fruta del tiempo | 15 P. 23 HC. 130 Lip. 19 Col. 24 IPL. 14 F. 2 Sal. 0,5 Kcal. 723 Arroz blanco con tomate Albóndigas de salmón en salsa jardinera Yogur de sabores | 16 P. 23 HC. 126 Lip. 25 Col. 23 IPL. 15 F. 16 Sal. 1 Kcal. 684 Garbanzos guisados Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo |
|  y por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo | Verduras/Arroz/Carne/Fruta | Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo | Verduras/Patatas/Carne/Fruta | Verduras/Patatas/Pescado/Lácteo |
| 19 P. 35 HC. 118 Lip. 25 Col. 20 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 615 Macarrones con boloñesa vegetal Lacón a la gallega Fruta del tiempo | 20 P. 29 HC. 104 Lip. 23 Col. 20 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 681 Patatas a la marinera Pollo guisado con zanahorias Fruta del tiempo | 21 P. 32 HC. 115 Lip. 26 Col. 20 IPL. 12 F. 12 Sal. 1 Kcal. 723 Alubias pintas guisadas Merluza en salsa americana Yogur de sabores | 22 P. 22 HC. 75 Lip. 24 Col. 24 IPL. 11 F. 11 Sal. 1 Kcal. 628 Menestra de verduras Huevos con tomate y salchichas Fruta del tiempo | 23 P. 33 HC. 109 Lip. 24 Col. 20 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 729 Lentejas con calabacín Limanda a la romana con lechuga Yogur natural |
|  por la noche: Verduras/Patata/Pescado/Lácteo | Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo | Verduras/Pasta/legumbres/Fruta | Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo | Verduras/Arroz/Huevo/Fruta |
| 26 P. 25 HC. 86 Lip. 24 Col. 24 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 726 Crema de calabaza Filete ruso con salsa de verduras Yogur de sabores | 27 P. 34 HC. 119 Lip. 27 Col. 18 IPL. 15 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 675 Alubias blancas a la hortelana Merluza rebozada con lechuga Fruta del tiempo | 28 P. 22 HC. 91 Lip. 25 Col. 12 IPL. 10 F. 15 Sal. 1 Kcal. 582 Judías verdes con sofrito de tomate Tortilla de patata con lechuga Vaso de leche | 29 P. 29 HC. 111 Lip. 13 Col. 20 IPL. 13 F. 15 Sal. 0,5 Kcal. 612 Garbanzos con calabaza Lomo horneado con champiñones Fruta del tiempo | 30 P. 24 HC. 86 Lip. 19 Col. 15 IPL. 15 F. 7 Sal. 0,5 Kcal. 542 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Fruta del tiempo |
|  por la noche: Verduras/Arroz/Huevo/Fruta | Verduras/Pasta/Carne/Lácteo | Verduras/Arroz/Pescado/Fruta | Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo | Verduras/Pasta/legumbres/Lácteo |



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. **Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059.** Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

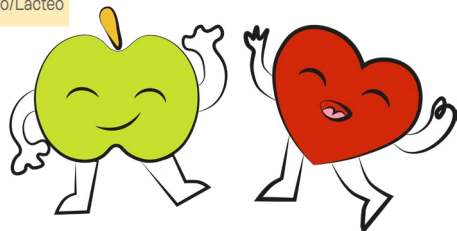
E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas

Menú Escolar LF

Junio 2025

Ausolan.

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|--|
| 2 P. 23 HC. 114 Lip. 20 Col. 22 IPL. 15 F. 12 Sal. 0,5 Kcal. 636 Lentejas guisadas con verduras Albóndigas de salmón en salsa jardinera Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo | 3 P. 15 HC. 106 Lip. 21 Col. 24 IPL. 14 F. 10 Sal. 1 Kcal. 688 Patatas estofadas San jacobos con lechuga Yogur natural Verduras/Arroz/Huevo/Fruta | 4 P. 28 HC. 104 Lip. 27 Col. 18 IPL. 14 F. 9 Sal. 0,5 Kcal. 636 Caracolillos con tomate Merluza rebozada con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patata/Carne/Lácteo | 5 P. 27 HC. 127 Lip. 27 Col. 24 IPL. 12 F. 16 Sal. 1 Kcal. 745 Alubias pintas con verduras Tortilla de patata y chorizo con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Huevo/Lácteo | 6 P. 28 HC. 82 Lip. 25 Col. 20 IPL. 13 F. 7 Sal. 1 Kcal. 694 Puré de la huerta Escalope de pollo guisado en salsa de verduras Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta |
| 9 P. 37 HC. 123 Lip. 28 Col. 20 IPL. 18 F. 12 Sal. 1 Kcal. 761 Garbanzos estofados Abadejo a la romana con lechuga Yogur de sabores y por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Fruta | 10 P. 25 HC. 73 Lip. 16 Col. 20 IPL. 11 F. 10 Sal. 1 Kcal. 543 Menestra de verduras Filete de cerdo en salsa de manzana Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Legumbres/Lácteo | 11 P. 23 HC. 116 Lip. 27 Col. 23 IPL. 11 F. 15 Sal. 1 Kcal. 656 Lentejas con puerros Tortilla de patata con lechuga Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Carne/Lácteo | 12 P. 28 HC. 86 Lip. 21 Col. 17 IPL. 15 F. 4 Sal. 1 Kcal. 584 Paella con verduras y pollo con ensalada de lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Pescado/Fruta | 13 P. 19 HC. 98 Lip. 25 Col. 22 IPL. 13 F. 14 Sal. 0,5 Kcal. 666 Crema de calabacín Albóndigas mixtas a la campesina Fruta del tiempo Verduras/Arroz/Huevo/Lácteo |
| 16 P. 25 HC. 80 Lip. 21 Col. 23 IPL. 8 F. 7 Sal. 1 Kcal. 696 Sopa de fideos Lomo sajonia al ajillo con lechuga Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Legumbres/Lácteo | 17 P. 32 HC. 96 Lip. 26 Col. 20 IPL. 15 F. 7 Sal. 1 Kcal. 643 Judías verdes con patatas San Marino con lechuga Yogur de sabores Verduras/Arroz/Huevo/Fruta | 18 P. 31 HC. 82 Lip. 23 Col. 20 IPL. 9 F. 9 Sal. 1 Kcal. 687 Ensalada campera Pollo asado al limón Fruta del tiempo Verduras/Pasta/Pescado/Lácteo | 19 P. 30 HC. 104 Lip. 26 Col. 20 IPL. 10 F. 8 Sal. 1 Kcal. 661 Macarrones a la napolitana Merluza en salsa de verduras Fruta del tiempo Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo | 20 P. 26 HC. 129 Lip. 27 Col. 25 IPL. 13 F. 14 Sal. 0,6 Kcal. 717 Alubias blancas a la hortelana Tortilla de patata con lechuga Yogur natural Verduras/Pasta/Carne/Fruta |
| 23 P. 21 HC. 123 Lip. 23 Col. 22 IPL. 9 F. 5 Sal. 1 Kcal. 646 Arroz blanco con tomate Salchichas horneadas Fruta del tiempo por la noche: Verduras/Patatas/Huevo/Lácteo | | | | |



¡VACACIONES DE VERANO!



Proyecto educativo



Sostenibilidad



Recomendaciones nutricionales



Menu in English

En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades (para rango de edad entre 3 y 8 años corresponden a un 80% de la calibración indicada). El menú incluye agua y pan. **Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista colegiada CYL00059.** Por causa de fuerza mayor Ausolan se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.

E: Valor energético · G: Grasas · Col: Colesterol · IPL: Índice de perfil lipídico · HC: Hidratos de carbono · Fib: Fibra · P: Proteínas